ほけんだより　6月

令和７年５月３０日
豊島区立南池袋小学校
保健室

雨がたくさん降る「梅雨」の時期です。ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。十分な水分がとれるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。また、体調がおかしいなと感じたときは、担任の先生や近くの先生に伝えるようにしましょう。

歯みがき指導があります

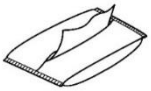
６月１０日（火）に歯みがき指導があります。学年ごとにみがくポイントを確認したのち歯みがきの実技を行います。

<u>今年度より歯垢の染め出しを再開します</u>ので、下の持ち物を準備してください。

①手鏡　１こ　口の中を観察するために使うもの。

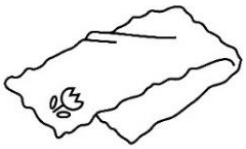
②コップ　１こ　水を入れた状態で、机の上に自立できるもの。

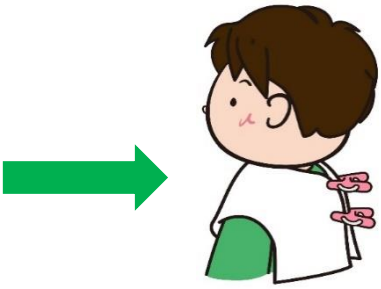
③ポケットティッシュ　１こ



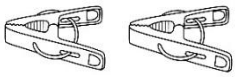
④長めのタオル　１枚

首に巻ける長さのもの。





⑤洗濯ばさみ　２こ



④のタオルを首に巻いて、後ろで洗濯ばさみでとめるためのもの。

⑥筆箱

★洗濯ばさみとタオルで服が汚れないようにしますが、それでも歯垢染色液で汚れる心配がある場合は、当日は汚れてもよい服装で学校に来させてください。

★歯みがき指導には歯垢染色液を使用し、上下前歯部を染めて行います。歯垢染色液を使用したくないご家庭はお手数ですが、連絡帳にて担任までお申し出ください。

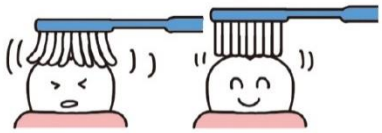
よろしくお願いいたします。

6月4日は むし歯予防デー

なんどもおさらい! 歯みがきのキホン ミニクイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

❶歯ブラシを小きざみに動かす
❷歯ブラシを大きく動かす

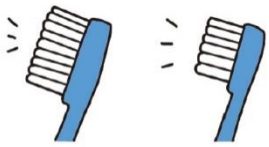


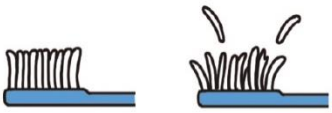
Q2. みがくときの力の強さは？

❶できるだけ強く
❷力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

❶大きめのものがみがきやすい
❷小さめのものがみがきやすい





Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

❶毛先が開いてきたとき
❷毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

❶毛先のはばいっぱいに
❷毛先のはばの 1/3 くらいに

〔こたえ〕Q１…❶、Q２…❷、Q３…❷、Q４…❶、Q５…❷

保護者の方へ

☆6 月 3 日（火）学校歯科医の高草木先生を講師に迎え５年生を対象に「日本人の食生活の歴史と現状(かむことの大切さ)」をテーマに歯科講話を行います。

☆水泳学習が６月９日（月）からはじまります。春の健康診断を未受診の人や、治療勧告書をお渡しして、まだ治療が済んでいない人は、疾病によっては入ることができない場合があります。早めの治療をお願いいたします。

☆6 月 17日（火）１５：３０～学校保健委員会を開催します。テーマは「健康診断の結果から」です。南池袋小学校　保護者全体用クラスルームの Meet で配信いたしますので、ご希望の方はどうぞご参加ください。